

Aus der Alterskommission vom 10. Dezember 2024



## Tanzen ist gesund und macht erst noch Spass

**«Ich lobe den Tanz, der alles fordert und fördert, Gesundheit und klaren Geist und eine beschwingte Seele. O Mensch lerne tanzen, sonst wissen die Engel im Himmel mit dir nichts anzufangen». Augustinus; Kirchenlehrer †430 n.Chr.**

Unter dem Jahr kann der Schreiber der Alterskommission den obigen Einleitungstext kaum verwenden. Aber in der Weihnachtszeit, wo die Engel allgegenwärtig sind, passt der Hinweis doch ganz gut. Also machen wir uns auf den Weg, um herauszufinden, warum die Engel uns mit Tanzen beglücken wollen. Tanzen macht nicht nur Spass, sondern sieht auch gut aus und macht uns fit. Die Lust am Tanzen hängt mit den Glückshormonen Dopamin und Endorphin zusammen, die unser Körper beim Tanzen ausschüttet. Die Kombination von gleichzeitiger Bewegung und Gehirnstimulation hemmt den Alterungsprozess und ist deshalb für ältere Menschen wichtig. Die Forschung auf diesem Gebiet hat erstaunliche Resultate gebracht. So kann beispielsweise regelmässiges Tanzen nicht nur die körperliche Fitness und das Gleichgewicht verbessern, sondern sogar das Risiko einer Demenzerkrankung reduzieren. Tanzen kann ausserdem eine heilende Wirkung haben. Dazu gibt es eine interessante «Puls»-Sendung vom 26. August 2024 auf SRF 1. Es lohnt sich, diese Sendung im Internet anzuschauen (33 Minuten). Puls - Tanzen macht gesund – Sind Bewegung und Musik die beste Medizin? - Play SRF. Neben vielen anderen Beispielen wird in diesem Beitrag gezeigt, wie mit Musik und Bewegung für Parkinson-Betroffene eine Erleichterung erreicht werden kann. Leider gibt es in unserer Region noch wenig diesbezügliche Angebote.

Hingegen gibt es in Reinach einmal im Monat den «Tanznachmittag für Junggebliebene» mit Livemusik (Nächster Anlass am 18. Dezember, siehe Anlässe auf der Gemeindefreebseite). Und ein ganz besonders gutes Parkett scheint Reinach für Line-Dance zu sein. Da gibt es mehrere Tanzschulen, die Kurse für Senioren und Seniorinnen anbieten (siehe Broschüre «Informationen und Adressen», die im Stadtbüro der Gemeinde bezogen werden kann).

### Mehr Informationen:

Peter J. Meier, Gemeinderat Sicherheit und Gesundheit, Tel. 079 609 73 63

Thomas Sauter, Geschäftsleiter Allgemeine Verwaltung, Tel. 061 511 63 01



Aloha Line Dancers an der Seniorenmäss 2023 Foto: H. Leuthardt